

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月19日	烹調方式	1月20日	烹調方式	1月21日	烹調方式	1月22日	烹調方式	1月23日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●海鹽羅宋(欣)	烹調方式	●■素火腿三明治(巧)	烹調方式	★●▲起司蛋餅(巧)	烹調方式	●蔓越莓可可(鐵)	烹調方式	●素玉米蘑菇麵包(鐵)	烹調方式
	副食(團膳)	●珍珠奶皇包		●鬆餅		★●■雞絲麵		●■味噌拉麵		★●■玉米滑蛋粥	
	飲料	●波蜜果菜汁(罐)		●光泉蘋果汁(罐)		★●奶綠		★●米漿		●紅茶	
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	28	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	29	烹調方式
	醣類(g)	128		130		132		129		130	
	脂質(g)	33		32		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		920		910		903		906	
	鈣(mg)	350		337		250		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.5		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	烹調方式	●紫米飯	烹調方式	●地瓜五穀飯	烹調方式	●日式炒烏龍	烹調方式	●日式炒烏龍	烹調方式
	主菜	■素紅麴排		■素薑母鴨		■宮保素雞片		■素蓮子雞		■素蓮子雞	
	副菜	■●香菇豆干丁		●■桂竹筍炒皮絲		■●紅燒豆腐		★●輕乳酪蛋糕		★●輕乳酪蛋糕	
		●■滷味拼盤		■●▲椒鹽雙拼		*●■泡菜鍋		★●焗烤洋菇		★●焗烤洋菇	
	●鐵板豆芽	炒		●福山萵苣		●菠菜		●香鬆青花		●香鬆青花	
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍珠奶茶		●芋香西米露		●鳳梨冰茶		★●抹茶拿鐵		★●抹茶拿鐵	
	水果/飲品			★●▲調整牛乳(罐)				★●蛋糕/美麗果白葡萄汁		★●蛋糕/美麗果白葡萄汁	
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	133		134		135		134		134	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	961		961		938		938		938	
	鈣(mg)	310		266		310		355		355	
	纖維(mg)	5.6		7.2		5.6		5.9		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	烹調方式	●紫米飯	烹調方式	●紫米飯	烹調方式	●紫米飯	烹調方式	●紫米飯	烹調方式
	主菜	★●●蘑菇雞蛋豆腐		●滷四角油腐		●●辣炒豆芽豆干絲		●●辣炒豆芽豆干絲		●●辣炒豆芽豆干絲	
	副菜	●■燴素羹		●●螞蟻上樹		●●●香菇蒸蛋		●●●香菇蒸蛋		●●●香菇蒸蛋	
		●維力炸醬麵		●●咖哩洋芋		●▲炸三角薯餅		●▲炸三角薯餅		●▲炸三角薯餅	
	●青江菜	炒		●蚵仔白菜		●高麗菜		●高麗菜		●高麗菜	
	鹹湯										
	甜湯	★●▲花生湯圓		●可可珍珠		●檸檬山粉圓		●檸檬山粉圓		●檸檬山粉圓	
夜點	麵包	★●起司貝果	烹調方式		烹調方式		烹調方式		烹調方式		烹調方式
營養分析	蛋白質(g)	32		31		32		32		32	
	醣類(g)	133		135		135		135		135	
	脂質(g)	30		31		33		33		33	
	熱量(Kcal)	930		943		965		965		965	
	鈣(mg)	310		380		310		310		310	
	纖維(mg)	4.2		4.5		4.2		4.2		4.2	

期末考

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示*

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲